

# ¿Somos un país salu

Que la OMS diga que el Perú ocupa el sexto lugar en la tabla de sobrepeso no debe alegrarnos. El problema es muy serio y tiene que ver con malos hábitos alimenticios.

ESCRIBE: **XIOMARA SOTO PORTILLO**  
xiomara.soto@revistavelaverde.pe

**E**l incremento de casos de obesidad y el alto número de infartos al año han hecho que miles de personas decidan cambiar su estilo de vida. Las enfermedades relacionadas a la mala alimentación pueden llevar a la muerte, por eso comer saludable no solo es sinónimo de lucir una figura esbelta, sino de cuidar nuestra salud. En los Objetivos de Desarrollo Sostenible, los 193 países miembros de la ONU se comprometieron a garantizar una vida sana y bienestar para todas las edades, dando prioridad a esta problemática mundial.

La obesidad es un tema muy grave que, además de otros factores, puede combatirse con una buena y sana alimentación. La Organización Mundial de la Salud consideró a Perú en el sexto lugar en la tabla de sobrepeso de América Latina. Según el Instituto de Integración, 8 de cada 10 peruanos considera que la obesidad es un tema grave o muy grave, aun así se sigue consumiendo comida chatarra. Cerca del 34% de peruanos consume bebidas gaseosas 1 o 2 veces por semana, otro 29% consume golosinas de igual manera, mientras que un considerable 39% de personas incluye comidas fritas en su almuerzo o cenas.

**COLEGIO DE NUTRICIONISTAS**  
En diálogo con *Velaverde*, la decana del



***Hacer un régimen alimenticio no es tan complicado, pero tampoco se puede jugar, pues incluso podría llegar a provocarse la muerte”.***

Colegio de Nutricionistas del Perú, Saby Mauricio, aseguró que comer sano no es una tarea complicada, incluso podría ser más económico que una dieta diaria. “Se ahorra mucho dinero comiendo saludable; algunas personas creen que puede ser caro, cuando en realidad no es así. Podría ser caro porque no están acostumbradas a comer sano, pero si evalúan respecto a la comida diaria, es más económico”, comenta.

La especialista lamenta la falta de conocimiento en materia de alimentación saludable, por eso recomienda que lo fundamental para mantener una vida sana es saber reconocer la existencia de tres tipos de alimentos: energéticos, protectores y constructores. Todos ellos aportan un gran valor nutricional al cuerpo e intervienen positivamente en el metabolismo humano.

### DIETA SALUDABLE

Una alimentación saludable está compuesta por los tres tipos de alimentos. El plato debe tener la mitad de alimentos protectores, como verduras y vegetales; un cuarto de energéticos, como harinas, granos y tubérculos, y otro cuarto de constructores, que son todos los alimentos de origen animal, que incluyen las carnes, lácteos y huevos. La idea es que las personas capten el concepto de comida saludable, sin embargo, los más de 30 millones de habitantes desconocen esta práctica.

“Antes el problema era desnutrición y anemia, hemos trabajado tanto en



# dable?



▲ Saby Mauricio, decana del Colegio de Nutricionistas del Perú.

reducir estos indicadores, pero ahora aparece la mal nutrición, el sobrepeso y la obesidad. Estos son excesos muchas veces generados por el alto consumo

de grasas saturadas, azúcar y sodio”, refiere. Para lograr un cambio de hábito alimenticio, lo importante es estar decidido y tener mucha fuerza de voluntad.

En la 69° Asamblea Mundial de la Salud se informó que durante el 2014, cerca de 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso y obesidad. De ellos, un 48% vivía en Asia y el 25% en África. En ese sentido, es fundamental que las personas apuesten por un nuevo estilo de vida que, indudablemente, reducirá el riesgo de muerte a causa de estos problemas.

## CAMBIO DE HÁBITOS

Para la nutricionista Saby Mauricio, cambiar de hábitos alimenticios no es una tarea fácil; la adaptación hacia este nuevo estilo de vida podría tardar entre seis meses y un año como máximo. En las consultorías particulares, los profesionales de la nutrición evalúan el peso, talla, gustos y costumbres con el fin de elaborar una nueva dieta; el plazo mínimo que se requiere para habituarse a ella es tres meses.

Haciendo una pequeña comparación económica entre el gasto de una dieta común y una saludable, la especialista señala que “en el hospital, el régimen diario completo cuesta S/ 22 y la dieta S/ 16, esto incluye desayuno, almuerzo, cena, media mañana y media tarde”, claro ejemplo de que un régimen normal es mucho más caro a diferencia de un régimen saludable. Lo más importante es saber que todos pueden llevar una dieta sana sin invertir demasiado en ella.

Por el contrario, los deportistas mantienen una dieta muy especializada, tomando en cuenta las competiciones que puedan tener. Otro caso particular son las modelos y actrices; por lo general, algunas se vuelven nutricionistas porque necesitan mantener un régimen especial. Sin embargo, lo más importante es seguir una dieta todos los días, no solo en determinados tiempos o de acuerdo a la estación. **vw**

## ¡CUIDADO!

*Las dietas de 15 o 20 días no son recomendables porque no garantizan la reducción de grasas, solo disminuyen la masa muscular y la cantidad de agua que el cuerpo necesita. En promedio se puede bajar 0.5 a 1 kg a la semana. Sostener que las dietas milagrosas podrían reducir hasta 8 kg mensuales es falso, lo mejor es llevar una vida sana los 365 días del año.*

## LEY DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En una edición anterior, *Velaverde* dio a conocer la falta de reglamentación a la Ley de Alimentación Saludable, Ley 30021.

El CNP, bajo la dirección de la decana Saby Mauricio, exhortó a la gestión de Ollanta Humala la publicación de la ley en el diario oficial. No obstante, un día antes de terminar su mandato, Humala hizo una pre publicación que dejó la normativa abierta a sugerencias y modificaciones.

A partir del cierre de sugerencias, que terminó el pasado 22 de octubre, se evaluarán todas las recomendaciones pertinentes y tras ello vendrá la reglamentación oficial que será publicada en *El Peruano*. Sin embargo, todo no queda ahí. Tras su publicación se tendrá que esperar seis meses para que la mencionada ley entre en vigencia. Además, la parte más importante relacionada a la inclusión de etiquetas en los productos para conocer la cantidad de azúcar, sodio y grasas saturadas recién será obligatoria el cuarto mes.

“No le estamos diciendo a la gente que no coma, no somos nadie para prohibirle; solo queremos que si elige un producto, conozca el contenido nutricional de estos alimentos”, señaló Saby Mauricio. También recalcó que solo los nutricionistas pueden informar en materia de alimentación saludable.

La ley permitirá que los niños que padecen obesidad puedan mejorar su calidad de vida, porque no solo es cuestión de estética, sino que el sobrepeso y obesidad producen diabetes, hipertensión y cáncer. Mostrar el tipo de alimentos que están ingiriendo es darles la posibilidad de decidir entre el bien y el mal.

